

Regeln und Verfahren für den Mini-Cup der DLRG Sömmerda e.V.**INHALTSVERZEICHNIS**

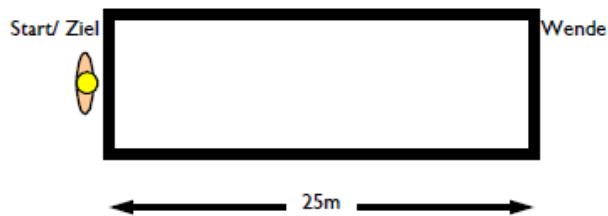
- 1. Allgemeines**
- 2. Wettkampfdisziplinen**
 - 2.1 25m / 50m Freistilschwimmen AK 6-8 AK 9-10**
 - 2.2 25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit AK 6-8**
 - 2.3 25m / 50m Flossenschwimmen in Bauchlage AK 6-8, AK 9-10**
 - 2.4 50m kombiniertes Schwimmen AK 9-10 AK 11**
 - 2.5 50m Hindernisschwimmen AK 11**

1. Allgemeines

Dieser Schwimmwettkampf ist aus der Idee herangewachsen, auch den „Kleinsten“ Schwimmern einen Wettkampf zu ermöglichen. Deshalb beschloss der Vorstand mit den Übungsleiter den Mini-Cup der DLRG OG Sömmerda als eigenen Wettkampf zu organisieren.

Das Konzept ist einfach. Die Schwimmdisziplinen wurden an das gültige Regelwerk angepasst und vereinfacht. Die Disziplinen müssen jedoch in Zusammenhang des Regelwerks durchgeführt werden.
Sollte ein Sportler aufgeben, führt das zur Disqualifikation.

Verstöße gegen die unten aufgeführten Durchführungsbestimmungen der jeweiligen Altersklassen führen zu Punktabzügen, bis hin zur Disqualifikation.

2.1. 25m / 50m Freistilschwimmen**AK 6-8 AK 9-10****Aufbau:****Ablauf:**

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25m / 50m in Freistil zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an.

Verstöße:

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	50
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt	100

2.2 25m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit AK 6-8

Aufbau:



Ablauf:

Start aus dem Wasser. Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit zurück und schlägt im Ziel an der Beckenwand an. Direkt im Anschluss an den Start ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche eine Armbewegung erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme wird notiert und führt noch nicht zu einer sofortigen Disqualifikation. Erst die wiederholte Mitwirkung eines/beider Arme(s) führt zu einer Disqualifikation

Verstöße:

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	50
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt	100
S4	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme	50
S5	Rückenlage wird beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers >90°)	50
S6	Mehrmalige Mitwirkung eines/beider Arme	Disq.

2.3 25m / 50m Flossenschwimmen in Bauchlage AK 6-8, AK 9-10

Aufbau:



Ablauf:

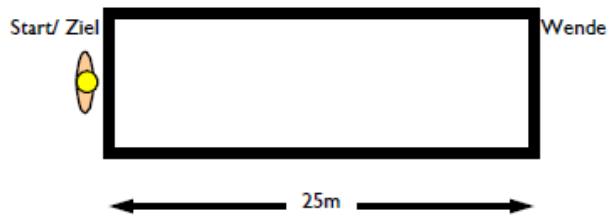
Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler 25m / 50m in Freistil in Bauchlage mit Flossen zurück.

Verstöße:

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	50
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt	100

2.4 50m kombiniertes Schwimmen AK 9-10 AK 11

Aufbau:



Ablauf:

50 m Kombiniertes Schwimmen: 25 m Freistil, 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler zunächst 25 m in Freistil zurück, anschließend 25 m in Rückenlage ohne Armtätigkeit. Direkt im Anschluss an den Wechsel ist nach dem Abstoßen bzw. Durchbrechen der Wasseroberfläche eine Armbewegung erlaubt. Der Rettungssportler darf die Rückenlage bis zum Anschlag nicht verlassen.

Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme wird notiert und führt noch nicht zu einer sofortigen Disqualifikation. Erst die wiederholte Mitwirkung eines/beider Arme(s) führt zu einer Disqualifikation.

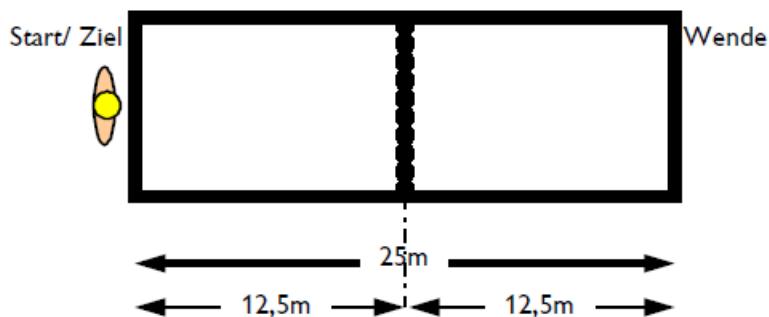
Verstöße:

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	50
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt	100
S4	Einmalige Mitwirkung eines/beider Arme	50
S5	Rückenlage wird beim Anschlag verlassen (Schultern des Rettungssportlers >90°)	50
S6	Mehrmalige Mitwirkung eines/beider Arme	Disq.

2.5 50m Hindernisschwimmen AK 11

Aufbau:

Die Hindernisse werden in einer Linie auf allen Bahnen jeweils im rechten Winkel an den Trennleinen in Höhe der Wasserlinie befestigt.
Auf der 25m Bahn beträgt der Abstand von den Beckenwänden jeweils 12,50m.



Ablauf:

Nach dem Startsignal legt der Rettungssportler die vorgeschriebene Strecke in Freistil zurück und untertaucht die Hindernisse. Er muss dabei nach dem Start vor und hinter jedem Hindernis mindestens einmal mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

Beim Untertauchen des Hindernisses ist ein Abstoßen vom Beckenboden erlaubt.

Überschwimmt der Rettungssportler ein Hindernis, schwimmt er jedoch über oder unter dem Hindernis wieder zurück und untertaucht es dann, kann er die Wettkampfdisziplin ohne Ahndung des Verstoßes fortsetzen.

Verstöße:

Nr.	Art.	Strafpunkte
V1	Fehlstart	50
V2	Rettungssportler setzt Startkommando nicht unverzüglich um / Starthaltung wird nicht unverzüglich oder nicht korrekt eingenommen	50
W1	Bei der Wende wird die Beckenwand nicht berührt	50
S1	Strecke oder Teilstrecke wird nicht regelgerecht zurückgelegt	100
H1	Nichtauftauchen vor, nach sowie zwischen den Hindernissen	200
H2	Nichtuntertauchen des Hindernisses	200